

Livslottsen



En sammanställning över
vart du kan vända dig
för råd och stöd
när livet gungar.

Stenungsunds kommun 2019

Många kriser klarar man av själv, men ibland känner man sig ganska ensam med sin oro och sina frågor. Det är inte säkert att man har vänner eller släktingar på nära håll som kan hjälpa till och som kan ge de goda råden. Då är det skönt att kunna ringa och diskutera sina frågor och bekymmer med någon som lyssnar och försöker att förstå – någon som har erfarenhet och kunskap och kan ge råd och hänvisningar.

Denna broschyr är ett försök till sammanställning över de resurser som finns för dig som bor i Stenungsunds kommun och som känner att du behöver stöd när livet gungar. Här kan du finna kontaktuppgifter till verksamheter i kommunen, samt även flera rikstäckande alternativ för vidare information.

För mer information om de kommunala verksamheterna

www.stenungsund.se
0303-73 00 00

Innehållsförteckning

För dig som har funderingar kring hur du själv mår	3
För dig som behöver någon att prata med	5
För dig som är anhörig/närstående	6
För dig som önskar en mötesplats på hemmaplan	7
Mötesplatser på hemmaplan för unga	8
För dig som vill träffa andra i samma situation	9
För dig som mist någon närstående	10
För dig som behöver hjälp att göra din röst hörd	11
För er som par	11
För dig som är förälder/vårdnadshavare	12
För dig som är barn eller ungdom	16
För dig som är kvinna	19
För dig som är man	20
För dig som har funderingar kring ätstörningar	20
För dig som har funderingar kring kriminalitet	20
För dig som har funderingar kring missbruk	21
För dig som har funderingar kring sexuell hälsa	23
För dig som har funderingar kring sexuella övergrepp	23
För dig som är adopterad	24
För dig som är hbtq (homo-, bi-, trans- och/eller queer)	24
För dig som är brottsoffer/utsatt för våld i nära relationer	25
För dig som behöver ekonomisk/juridisk rådgivning	26
För dig som behöver hjälp och stöd med din dagliga livsföring	27

För dig som har funderingar kring hur du själv mår

Råd om vård dygnet runt: Telefonnummer 1177 eller www.1177.se/Vastra-Gotaland
Självservice med 1177 vårdguidens E-tjänst

Capio Läkarhus Stenungsund

Besöksadress: Strandvägen 23 D
Öppet: helgfria vardagar 8 - 17
Drop-in: helgfria vardagar 8 - 12
0303-37 38 00

Jourcentralen Capio Läkarhus Stenungsund

Besöksadress: Strandvägen 23 D
Öppet: helgfria vardagar 17 - 22
helger och röda dagar 10 - 16
0303-37 38 00

Närhälsan Stora höga Vårdcentral

Besöksadress: Stora vägen 2
Öppet: mån-fre 8 - 17
010-473 35 00
Telefontid: mån-fre 6 - 16.50
www.narhalsan.se/storahogavardcentral

Närhälsan Stenungsund Vårdcentral

Besöksadress: Julen 3
Öppet: mån-fre 8 - 17
Drop-in: mån-fre 8 - 11, i mån av tid
010 - 473 32 20
Telefontid: 6 - 16.30
www.narhalsan.se/stenungsundvardcentral

Närhälsan Stenungsund - Ödsmål

Besöksadress: Vikevägen 2
Öppet: mån och torsd 8 - 12
010-473 32 45
Telefontid: mån och tor 8.15 - 9
www.narhalsan.se/stenungsundvardcentral

Jourcentral Närhälsan Stenungsund

Besöksadress: Julen 3
Öppet: mån-fre 17 - 22
lör-sön 10 - 16 även helgdagar
010-473 32 78
www.narhalsan.se/stenungsundjourcentral

Närhälsan Stenungsund Rehabmottagning

Besöksadress: Julen 4
Öppet: mån 7.30 - 18, tis 8.30 - 16, ons 7.30 - 18, tors
7.30 - 16, fre 7.30 - 15
010-473 32 70
www.narhalsan.se/stenungsundrehabmottagning

Närhälsan Stenungsund - Nösnäs Rehabmottagning

Besöksadress: Nösnäsvägen 2

0700-90 18 54

www.narhalsan.se/nosnasrehabmottagning

Stenungsunds Sjukgymnastik & Rehabtjänst

Besöksadress: Göteborgsvägen 20

Öppet: onsdag 8 -18

0303-77 11 30

Capio Rehab Stenungsund

Besöksadress: Strandvägen 23 D

Öppet:

måndag-torsdag 8 -19

fredag 8 -16

0303-39 01 90

Telefontid: helgfria vardagar 8 -16

Närhälsan -

Psykiatrisk mottagning Stenungsund

Är en specialistmottagning som tar emot personer med psykiatriska tillstånd, som svåra depressions- eller ångesttillstånd, ätstörningar, personlighetsstörningar, neuropsykiatriska funktionshinder, svåra kriser och bipolär sjukdom.

Till oss kommer man efter remiss ifrån sin vårdcentral, socialtjänst eller annan instans. Man kan också söka själv med så kallad egenremiss

Besöksadress: Julen 3, 2 tr

Öppettider: mån, 8-18, tis-tors 8-16.30, fre 8-15

0303-24 10 31

www.vgregion.se/ks

psyk.stom.ksh@vgregion.se

Capio läkarhus Stenungsund -

Psykosocial mottagning

Våra psykoterapeuter arbetar självständigt men alltid i nära samarbete med våra läkare. Vi arbetar huvudsakligen utifrån så kallad kognitiv beteendeterapi (KBT). Vi kan bland annat hjälpa dig med: panikångest samt ångest och oro, depression och nedstämdhet, stressrelaterade problem, utmattning, sömnproblem, kriser och sorg, svårigheter i sociala situationer och bristande självkänsla, återkommande och påträngande tankar samt koncentrationssvårigheter

Besöksadress: Strandvägen 23 D

0303 37 38 00

0735 – 58 63 16

Psykiatrisk Akutmottagning

Den psykiatriska akutmottagningen tar emot sökande över 18 år med akuta psykiska besvär och i behov av omedelbart ställningstagande till psykiatriska helldygnsvård.

Besöksadress: Kungälvssjukhus

Öppettid: 8-20

0303-98 958

Vuxenenheten

Vuxenenhetens huvudsakliga uppdrag är att tillsammans med dig som söker vår hjälp försöka finna de rätta formerna för hjälpen, i enlighet med socialtjänstlagen och lagen om vård av missbrukare i vissa fall. Vi erbjuder även hjälp i form av samtal, både enskilt och i grupp.

Om du har frågor eller vill prata med någon om din situation är du välkommen att kontakta oss

måndag-fredag mellan 9-10

0303-73 81 58

www.stenungsund.se

För dig som behöver någon att prata med

Svenska Kyrkans samtalsmottagning

Välkommen till kyrkans samtalsmottagning i Stenungsund. Behöver du samtala med någon? Vi erbjuder stödsamtal, krissamtal, själavårdssamtal och parsamtal. På samtalsmottagningen arbetar präst och diakon. Alla samtal är kostnadsfria.

0303-660 22

www.svenskakyrkan.se/stenungsund

Svenska Kyrkans Jourttjänst

Att få samtala med någon och få möjlighet att sätta ord på det som känns svårt gör ofta skillnad, oavsett om du är i akut kris, mitt i en sorg eller av annan anledning behöver någon prata med. Genom SOS-brevlådan svar vi inom 72 timmar. Vi som svarar är vanliga medmänniskor, utvalda och utbildade för uppgiften. Du kan vara anonym om du vill.

Du kan även ringa jourtelefonen på vardagar 13-21 och helgdagar 16-21 på

031-800 650

www.svenskakyrkan.se/goteborg/kyrkansjourttjanst

Jourhavande Medmänniska

När du behöver någon att prata med. Vi har tystnadsplikt och du ringer helt anonym. Kriser och ensamhet möter oss alla någon gång i livet. Då kan det kännas skönt att bara få prata och att någon har tid att lyssna. Vi svarar alla dagar om året mellan 21-06.

08-702 16 80

info@jourhavande-medmanniska.com

www.jourhavande-medmanniska.com

Hjälplinjen

Hjälplinjen erbjuder tillfälligt psykologiskt stöd på telefon, alla dagar 13-22. Det kostar som ett vanligt samtal och du kan vara anonym.

0771-22 00 60

Jourhavande kompis

Är en chattjour som vänder sig till barn och ungdomar upp till 25 år. Du som chattar är anonym och det är du som bestämmer vad du vill prata om.

jourhavandekompis.gbg@gmail.com

Självmordslinjen

Självmordslinjen är till för dig som har tankar på att ta ditt liv eller har en närstående med sådana tankar. Du når oss via telefon 90101, chatt eller mejl Vi har öppet 6-24 varje dag.

www.mind.se

Äldrelinjen

Äldrelinjen riktar sig till dig som är över 65, som mår psykiskt dåligt eller som behöver någon att prata med. Äldrelinjen är öppen vardagar kl 10-15.

Telefon: **020-22 22 33**

www.mind.se

För dig som är anhörig/närstående

Anhörigstöd

I Stenungsunds kommun finns möjlighet för dig som anhörig att få stöd.

I uppdraget som Anhörigkonsulenten ingår att:

- Synliggöra närståendes situation
- Underlätta vardagen för närstående
- Ge information, råd och stöd

www.stenungsund.se

0303 - 73 00 00 - Anhörigkonsulent

En bra plats är en e-tjänst om anhörigstöd som Stenungsunds kommun har anslutit sig till. Här får du tips, råd och information och kan prata med andra anhöriga i liknande situation direkt på webben.

www.enbraplats.se

SPES - Riksförbundet för suicidprevention och efterlevandes Stöd

SPES är ett riksförbund för anhöriga och närstående till någon som tagit sitt liv. SPES vill öka kunskapen om suicid som ett samhälls- och folkhälsoproblem samt motverka fördomar och tabuföreställningar.

SPES telefonjour:

08-34 58 73 varje kväll kl. 19-22

info@spes.se

www.spes.se

Spes finns även på Facebook under gruppnamnet: Riksförbundet för SPES

Föreningen SHEDO

En ideell förening vars syfte är att sprida kunskap om ätstörningar och självskadebeteende, ge stöd åt drabbade och anhöriga samt arbeta för bättre vård för dessa patientgrupper.

På hemsidan finns ett kontaktformulär, en självskadechatt som är öppen tisdag, torsdag, lördag och söndag mellan 20.00-22.00.

info@shedo.se

jour@shedo.se

www.shedo.se

Ätstörning.se

Kunskapscenter för ätstörningar. Våra satsningar sker genom bland annat utbildning om ätstörningar för personer med ätstörningar och deras anhöriga.

www.atstorning.se

ATSUB föreningen anhöriga till sexuellt utnyttjade barn

Här kan du hitta information om sexualbrott mot barn men också stöd om du är anhörig eller själv utsatt.

Öppettider vardagar 9.00-16.00

Jourtelefon för anhöriga **08-644 21 12**

Jourtelefon för dig som varit utsatt **020 – 35 63 56**

www.atsub.se

Anhörigförening till alkohol- och drogberoende

Anhörigföreningen vänder sig till dig som är närstående till någon som är beroende av alkohol eller andra droger. Du kan vara anonym och vi har sekretess.

031-24 48 06

info@anhorigforeningen.se

www.anhorigforening.se

Stödlinjen

Första hjälpen vid spelproblem. Ring, mejla eller chatta med någon av våra rådgivare om ditt eget eller en anhörigs spelande. Vi har öppet vardagar 9-21

020-819 100

Chatt via hemsidan öppen 9.00-20.45

www.stodlinjen.se

Al – Anon

Al-Anon familjegrupper är en gemenskap av anhöriga och vänner till alkoholister, som delar sina erfarenheter sin styrka och sitt hopp med varandra för att lösa sina gemensamma problem. Vi anser att alkoholism är en familjesjukdom och att en förändrad inställning kan underlätta tillfrisknandet.

070-610 96 61

www.al-anon.se

Demenssjuk

Är du demenssjuk eller anhörig? Har du frågor?

Demensförbundet har telefonrådgivning dygnet runt.

0485-375 75

www.demensforbundet.se

För dig som önskar en mötesplats på hemmaplan

Aktivitetshuset

Hit är du välkommen som har en psykisk ohälsa och vill få en meningsfull sysselsättning. Vi vänder oss till boende i Stenungsunds kommun mellan 18-65 års ålder. Inget biståndsmedel eller remiss krävs för att delta i våra aktiviteter.

Besök oss på Västanvindsgatan 8, en trappa upp
0303-73 86 69

PRO

Du som är ålderspensionär, förtidspensionär eller gift/sambo med sådan pensionär, är välkommen som medlem i vår pensionärsförening här i Stenungsund.

Utöver medlemsmöten varje månad bedriver vi en hel del aktiviteter såsom studiecirklar, gympa, boule, resor och utflykter.

Vi finns på Hasselbackevägen 14

0303-67 585

www.pro.se

SPF Seniorerna Stenungsundsbygden

Vi har ett stort utbud av kurser och cirklar med aktiviteter som hjälper dig ut till gemenskap. Våra resor lockar många deltagare. Vi har också ett antal friskvårdsaktiviteter, som mattcurling, boule, golf och vandringar där vi förutom fysisk aktivitet också har en givande social samvaro.

0303-21 21 10

www.spf.se

Svenska Missionskyrkan i Stenungsund

Hos oss finns många tillfällen till möten och gemenskap.

Varannan tisdag kl. 11:00 är det en träff för daglediga med olika programpunkter.

0303-815 87

www.kopperskyrkan.se

Svenska kyrkan Stenungsund

Välkommen till gudstjänster i någon av våra fyra kyrkor, eller till samlingar och gruppverksamheter i våra församlingshem.

Vi har även Öppen Förskola för de allra minsta, barngrupper och barnkörer för olika åldrar.

0303-660 00

www.svenskakyrkan.se/stenungsund
stenungsund.pastorat@svenskakyrkan.se

Måndagscaféet

För dig som bor i Stenungsundskommun och vill prata bort en stund, träffa andra i en trevlig miljö eller delta i våra aktiviteter är välkomna på måndagar kl 13.00 i Skonaren 1, Stenunge Strand. Alla är välkomna!

Familjecentralen Hasselkärnan - Öppen Förskola

Till öppna Förskolan är du välkommen som är förälder till eller har hand om barn i åldern 0-6 år. På öppna Förskolan är det föräldrarna/vårdnadshavarna som har huvudansvaret för sitt/sina barn.

Vi finns på Hasselbackevägen 17 C

0303-73 84 64

Mötesplatser på hemmaplan för unga

Hasselgården och Stora Höga Fritidsgård

Stenungsunds kommun driver två fritidsgårdar.

Hasselgården ligger på Hasselbacken i centrala Stenungsund och Stora Högagården ligger i Stora Höga, i södra Stenungsund.

Vi är politiskt och religiöst obundna och alkohol- och drogfria.

Vad kan du göra på en fritidsgård?

Fritidsgården är en mötesplats där ungdomar träffas, driver frågor och planerar aktiviteter. En meningsfull och attraktiv fritid för ungdomar, där egna idéer och kunskaper tas tillvara. Här finns möjlighet att delta i gruppaktiviteter såsom sång, musik, biljard, dans och café. Fritidsgården är öppen för dig som börjat sjua och du får vara på gården tills du fyller 18 år.

Hasselgården: **0303-654 70**

Stora Högagården: **0303-73 87 75**

www.stenungsund.se

Ungdomscaféet på Hasselgården

Ungdomscaféet på Hasselgården i Stenungsund har öppet på onsdagar mellan 17.30-20.30 och är till för alla ungdomar mellan 13 och 20 år med funktionshinder.

Vi spelar biljard, pingis, fotboll, lyssnar på musik, surfar på internet, tittar på film, har gäster i soffan, tävlingar och provar flera nya roliga aktiviteter som Du själv är med och bestämmer.

Vi är två fritidsledare som finns här varje onsdag.

Man behöver inte anmäla sig innan, det är bara att komma!

Läs mer om ungdomscaféet på www.fritidswebben.se

0303-73 83 53

RUM1

Ligger i kulturhuset Fregatten och är en mötesplats för unga där aktiviteter och kreativitet står i centrum. Tillsammans med ungdomarna skapar vi, planerar events, hitta på aktiviteter, har workshops och ungdomsprojekt. Måndagar 17.00-20.00 är det drop-in och på torsdag kvällar finns möjlighet att få stötning i sin utveckling av idéer.

Instagram: [rum1_kulturhuset](https://www.instagram.com/rum1_kulturhuset)

0303- 73 83 48

Kristinedalskyrkans Fritidsgård

Öppet: Onsdag 15 - 20 och fredag 15 - 18 (anmälan) och 18 - 22 (drop in)

Fritidsgården är öppen för dig från åk 6 och uppåt.

072-80 14 900 (endast under öppettid)

www.svenskakyrkan.se/stenungsund/kristinedalskyrkans-fritidsgard

För dig som vill träffa andra i samma situation

Ibland finns behov att kan du lära känna andra människor med liknande erfarenheter och upptäcka att du inte är ensam.

Självhjälpshuset Solkatten

Vi är en mötesplats för människor som söker personlig utveckling genom angelägna samtal i självhjälp-grupper. Vår verksamhet vilar på erfarenhetsbaserad kunskap som vi kontinuerligt förvärvat sedan starten 1996. I våra grupper får människor möjlighet att växa på sina egna villkor genom att ge plats för ord som kommer inifrån. Det betyder att våra självhjälp-grupper ger utrymme för förändring i den takt som individen själv väljer, ett steg i taget. Vi är en ideell förening, religiöst och partipolitiskt obunden. Öppen för alla.

031-42 32 26

www.sjalvhelp.com

RSMH

(Riksförbundet för Social och Mental Hälsa)

Många människor drabbas av psykisk och social ohälsa i någon form. RSMH är en ideell organisation för människor med egen erfarenhet av psykisk och social ohälsa. Du kan nå vår lokala förening i Kungälv rsmhkungalv@gmail.com

www.rsmh.se

Frisk och fri -

Riksföreningen mot ätstörningar

Vårt syfte och verksamhet bygger på att sprida information och genomföra aktiviteter för att: stödja personer med ätstörningar och deras närstående, arbeta förebyggande inom området, påverka för bättre vård

www.friskfri.se

08-20 72 14

ProLiv Väst

ProLiv Väst är en partipolitiskt och religiöst obunden patientförening för patienter med prostatacancer och deras anhöriga. Föreningen har till syfte att bl.a. genom mötesverksamhet och olika samtalsformer stödja medlemmarna och deras anhöriga.

0732 - 31 40 10

kansli@proliv.com
www.proliv.com

Bröstcancerföreningen

BCF Johanna är en förening i Göteborg/Bohuslän dit du som drabbats av bröstcancer, själv eller som anhörig, kan vända dig för att få stöd, råd och hjälp. För den som drabbats av bröstcancer kan det vara till hjälp att tala med någon som haft sjukdomen.

goteborg.broستcancerforbundet.se

För dig som mist någon närstående

SPES - Riksförbundet för suicidprevention och efterlevandes Stöd

SPES är en rikstäckande ideell organisation som erbjuder stöd till efterlevande genom samtalsgrupper, telefonjour, kontaktpersoner och sociala medier.

SPES telefonjour för drabbade:

08-34 58 73 alla dagar kl. 19.00-22.00

www.spes.se

Vimil - Vi som mist någon mitt i livet

Vimil är ett nätverk för de som mist någon mitt i livet. Nätverket är religiöst och politiskt obundet. VIMILs ändamål är att fungera som stödgrupp, kunskapsbank och påtryckningsgrupp i samhället.

0767-14 21 99

vimilvast@vimil.se

www.vimil.se

Vi som förlorat barn

VSFB är i första hand tänkt som ett stöd för föräldrar i sorg, men vi strävar även efter att kunna finnas till för syskon och övriga anhöriga. Vi vet också att det mitt i sorgen kan kännas oerhört ensamt, frustrerande och motigt i vardagen. Bär inte denna börda ensam - hör av dig till oss.

031-82 82 80

info@vsfb.se

www.vsfb.se

Spädbarnsfonden

Är en ideell organisation för föräldrar och familjer som mist spädbarn. Föreningen har personer runt om i Sverige - föräldrar som själva har förlorat barn och som kan lyssna och dela erfarenheter i sorgen.

031-387 57 57

kansliet@spadbarnsfonden.se

www.spadbarnsfonden.se

För dig som behöver hjälp att göra din röst hörd

Taltjänst

Taltjänst är en tolkservice för personer med funktionsnedsättning som rör röst, tal eller språk. Det kan handla om ett otydligt tal, svårigheter med att hitta ord eller läs- och skrivsvårigheter.

Tjänsten är kostnadsfri.

010 – 441 23 30

taltjanst.gbg@vgregion.se

www.taltjanst.se

Teletal

Det är en tjänst där du får stöd och hjälp i telefonsamtal. Du behöver inte tillstånd för att använda Teletal och du behöver inte boka tjänsten. Teletal är gratis för dig

020-22 11 44

www.teletal.se

Texttelefoni

Gör det möjligt för personer med hörselnedsättning, dövhet, dövblindhet och talsvårigheter att ringa samt att ta emot samtal genom förmedlade trepartssamtal i realtid.

Förmedlingstjänsten är kostnadsfri och tillgänglig dygnet runt på årets alla dagar.

Förmedlarna har tystnadsplikt.

020-600 600 texttelefon

020-600 650 taltelefon

texttelefon@texttelefoni.se

www.texttelefoni.se

Bildtelefoni

Möjliggör för personer som använder svenskt teckenspråk och personer som använder svenskt tal att ringa till varandra. Dessutom kan två eller fler personer som befinner sig på samma plats få samtal distanstolkade. Tjänsten är kostnadsfri och är tillgänglig dygnet runt, året runt.

020-28 00 20

tolk@tolk.sip.nu

www.bildtelefoni.net

Personligt ombud

Personligt ombud är ett stöd för personer med psykisk funktionsnedsättning inom Stenungsunds kommun.

Verksamheten syftar till att personer med psykisk funktionsnedsättning ska få möjlighet att leva ett mer självständigt liv, med möjligheter att ta del av samhällets utbud av vård, stöd, service, rehabilitering och sysselsättning på jämlika villkor.

0706-18 11 43, 0706-18 11 44 och 0706-18 11 45

www.personligtombud.se

För er som par

Familjerådgivningen

Familjerådgivningen är en lagstadgad rättighet för varje kommuninvånare och har som mål att bidra till goda familjerelationer. Familjerådgivningen har parbehandling som specialitet och erbjuder kvalificerad samtalsbehandling vid svårigheter i den nära relationen, som en möjlighet att förbättra och reparera förhållandet. Vid en eventuell separation kan Familjerådgivningen medverka till att stödja ett gemensamt föräldraansvar så att effekterna mildras för både vuxna och barn. Familjerådgivningen har barnets behov i fokus i sitt arbete.

Vi har sträng sekretess och för inga journaler. Vi finns på Gärdesvägen 12.

0303-73 90 00

Svenska Kyrkan

Kyrkans samtalsmottagning erbjuder också parsamtal och rådgivning.

0303-66 000

www.svenskakyrkan.se/stenungsund

Familjerätten

Hos familjerätten kan man få information och rådgivning i frågor som rör separation, vårdnad, boende och umgänge kring barnen. Vi erbjuder samarbetsamtal till föräldrar som är oense om frågor kring de gemensamma barnen. Föräldrar som är överens, eller som genom samarbetsamtal kommer överens, kan få hjälp med att skriva avtal. Avtalet gäller på samma sätt som ett beslut i domstol. Vi besvarar också yttranden från tingsrätten i dessa frågor.

0303-73 80 39, 73 51 06, 73 25 84 eller 73 81 87

www.stenungsund.se

För dig som är förälder/ vårdnadshavare

Är du förälder, eller annan vuxen, och har bekymmer eller frågor om barn i din närhet? Har du funderingar om din roll som förälder? Då kan du ringa någon av följande verksamheter:

Familjecentralen Hasselkärnan

Familjecentralen i Stenungsund riktar sig till föräldrar och blivande föräldrar. Hit kan du vända dig med alla frågor och funderingar som har med barn i åldern 0-12 år att göra. På Familjecentralen arbetar pedagoger, socionom, barnmorska och BVC-sköterskor. Vi är en mötesplats för familjer och vi arbetar hälsofrämjande.

Hasselbackevägen 17 C

Kontaktuppgifter se:

www.stenungsund.se/familjecentralen

Barnhälsovården/BVC

Hit kan du vända dig för råd och stöd i föräldraskapet samt råd när ditt barn är sjukt.

Vi erbjuder hälsoundersökning, rådgivning och stöd till alla föräldrar med barn i förskoleåldern. Föräldragrupper är en annan betydelsefull del av verksamheten, och ger er tillfälle att träffa andra föräldrar med barn i ungefär samma ålder.

BVC Närhälsan Stenungsund

Besöksadress: Hasselbackevägen 17 C (Familjecentralen Hasselkärnan)

Drop in mån-fre 10.00-11.00

010 - 473 32 41

010 - 473 32 42

010 - 473 32 43

Telefontid: 8.15-9.00

BVC Närhälsan Stora Höga

Besöksadress: Stora vägen 2

Öppettider: mån-tors 8.00-16.30

fredag 8.00-14.00

010-473 35 00

www.narhalsan.se/storahogavardcentral

BVC - Capio Läkarhus Stenungsund

Besöksadress: Strandvägen 23 D

0303-37 38 04

Telefontid helgfria vardagar 8.15 - 9.00

Öppettider: helgfria vardagar 8.00 - 16.00

Drop-in: helgfria tisdagar 10.00 - 12.00

stenungsund.bvc@capio.se

Närhälsan Stenungsund barn -och ungdomsmedicinsk mottagning

Vi erbjuder specialistvård för barn och ungdomar mellan 0 och 18 år.

Besöksadress: Julen 3

Öppet: mån och tor 8.00 - 16.00

010-473 45 00

Telefontid: 8.00 - 15.00

BUP Barn- och ungdomspsykiatrisk mottagning

Vi vänder oss till barn och ungdomar i åldrarna 0-18 år. Vår målsättning är att igenkänna, lindra, bota och förebygga psykisk sjukdom och störning, som utgör ett hinder för personlig funktion, tillväxt och mognad.

0303-24 10 32

Öppet: vardagar 8.00 - 16.30

Besöksadress: Strandtorget 3 i Stenungsund

psyk.bups.ksh@vgregion.se

Självservice med 1177 vårdguidens E-tjänst

IFO Stöd till familjer och föräldrar

Behovet av råd, stöd och hjälp kan se olika ut i olika situationer. Kommunen har därför olika former av stöd och verksamheter som riktar sig till familjer och

föräldrar. Familjen kan själv ansöka om hjälp. Har du som förälder frågor kan du kontakta oss för att få råd och stöd. Det kan vara frågor rörande ungdomstiden, familjen, drogmissbruk och kulturkrock m.m. Du kan vara anonym.

0303 - 73 81 33

www.stenungsund.se

Ungdomsmottagningen

Vi arbetar för ungdomar mellan 13-24 år. Välkomna att tala med oss om preventivmedel, könssjukdomar, underlivshälsa relationer, droger, sex eller nedstämdhet. Vi har tystnadsplikt och alla besök är kostnadsfria.

Besöksadress: Strandvägen 23 A

010-473 38 20

BUP - Neuropsykiatriskt team

Vi vänder oss till familjer med barn och ungdomar där det finns en frågeställning om neuropsykiatriska svårigheter. Du får kontakt med oss via remiss eller direktkontakt med oss. Vårt team består av barnläkare, kurator, psykolog, sjuksköterska och specialpedagog. Vi erbjuder utredning, behandling och stöd till familjer.

Öppettider:

mån-tors 8.00 - 16.30

fre 8.00 - 14.00

010-435 17 90

Västra Götalandsregionen

Är du förälder och vill få information och inspiration om graviditet, barns hälsa och utveckling?

<http://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Tema/>

Barn-och-foraldrar/

Föräldrastöd i Stenungsund

Stenungsunds kommun erbjuder, föräldrakurser, föreläsningar, föräldrarådgivning och olika mötesplatser som vänder sig till alla föräldrar (eller andra viktiga vuxna) med målet att främja barns och ungdomars hälsa. Här kan du även hitta telefonnummer och kontaktuppgifter om du har frågor eller behöver stöd i ditt föräldraskap.

www.stenungsund.se/familjecentralen

Föräldratelefoner

Nedan listas några föräldratelefoner som finns att tillgå, både lokalt i Stenungsund och nationellt.

Föräldrarådgivning

Att vara förälder är oftast en källa till värme och kärlek men kan också vara svårt och krävande. Ibland kan man få känslan av att vara ensam om att ha bekymmer eller funderingar om föräldraskapet, men så är det inte!

Ni kan ringa för ett rådgivande samtal och inga journaler förs och vi har tystnadsplikt. Kostnadsfritt.

Föräldrar med barn 0-12 år: **0303-73 80 34, 072-703 80 34**

Föräldrar med barn från 13 år: **0303-73 83 43, 070-394 83 43**

Rädda Barnens föräldraretelefon

Ibland är det inte självklart vad som är rätt och vad som är fel. Du kan vända dig till oss med alla frågor som rör barn och föräldraskap. Du kan alltid vara anonym om du vill och du får den tid du behöver. Ibland kan det vara lättare att skriva än att prata därför går det också att maila.

020-786 786

E-post: foraldrar@rb.se

www.raddabarnen.se

BRIS Vuxentelefon

Till Bris vuxentelefon om barn kan du ringa om du vill prata om oro kring dina egna eller någon annans barn upp till 18 år. Vi som svarar är erfarna kuratorer. Samtalet kan handla om allt från allvarliga situationer till mer vardagliga dilemman. Syftet är att du som vuxen ska få stöd, vägledning och information om hur du kan bidra till att förändra ett barns situation till det bättre. Självklart har vi ett tydligt fokus på barnets perspektiv och rättigheter i våra samtal.

Samtalet kostar som ett vanligt telefonsamtal och du kan självklart vara anonym.

077-150 50 50 Vardagar 9.00 -12.00

<http://www.facebook.com/bris>

www.bris.se

Föräldralinjen Mind – för psykisk hälsa

Ring Föräldralinjen **020-85 20 00** om du är orolig för ditt barn eller ett barn i din närhet. Du får vara anonym. Samtalet kostar bara en markering. Vardagar 10.00-15.00 samt torsdagar 19.00-21.00

Nätverk/föreningar

Sveriges Makalösa Föräldrar

Sveriges Makalösa Föräldrars vision är att ensamföräldern och dess barn skall ha samma förutsättningar som föräldrar och barn i den traditionella kärnfamiljen.
www.makalosa.org

Enastående föräldrar

Förening för ensamstående föräldrar. Vi erbjuder aktiviteter, läger och mycket mer. Vi vill skapa mötesplatser där du har chansen att möta andra i samma situation, där du och din familj kan känna att ni tillhör normen. Söggatan 53, Göteborg
info@enastaendeforaldrar.se
www.enastaendeforaldrar.se

Pappa – Barn

Vår vision är att alla barn har rätt till båda sina föräldrar, samt att mammor och pappor skall behandlas lika av socialtjänsten, rättsväsendet och politiker i frågor gällande vårdnad, umgänge och boende för sina barn. Vi har också lokala grupper i Pappa-Barn över hela landet. Här knyts nya kontakter och erfarenheter och kunskaper delas.

info@pappabarn.se

www.pappabarn.se

Stolta föräldrar

En förening i Göteborg med omnejd som är för föräldrar eller annan vuxen till närstående till en hbtq-person. Även föräldrar kan behöva en komma-ut-process. Att få den i ett sammanhang med andra föräldrar i samma situation är guld värt. Vi ventilerar inte alla våra känslor och tankar med våra barn.

www.stoltaforaldrar.se

Nätverket Stolta föräldrar till homo- eller bisexuella barn

I vårt samhälle är heterosexuallitet och en biologisk uppfattning om kön norm. Ens barns besked om sin sexualitet eller könsidentitet/könsuttryck kan komma som en chock. Att det inte blir som man har tänkt sig kan väcka både sorg och ilska. Rädsla och oro kan finnas för att barnet ska bli trakasserat, känna utanförskap och få ett olyckligt liv. En osäkerhet kan finnas för hur omgivningen ska reagera. De egna reaktionerna kan också vara förvirrande och väcka många motstridiga känslor. En del kanske känner skam över fördomar som man inte trodde sig ha.

08-501 629 50 onsdagar 13.00-15.00

info@stockholm.rfsl.se

www.rfsl.se

Föräldraföreningen Mot Narkotika (FMN)

Har du missbruksproblem i din närhet? Tveka inte! Tag kontakt med FMN Göteborg för råd och stöd. Vi kan hjälpa alla som vill hjälpa sig själva.

Vi erbjuder: Rådgivning, stödsamtal, självhjälpgrupper, föreläsningar, familjelivskurser, drogtester och motivationssamtal

031-12 89 01

info@fmngoteborg.com

www.fmngoteborg.com

Föräldrastöd hos KRIS – Kriminellas Revansch I Samhället

Vi är en kamratförening bestående av före detta kriminella eller missbrukare som står för hederlighet, drogfrihet, kamratskap och solidaritet. Vi erbjuder stöd och råd till föräldrar och anhöriga till struliga ungdomar.

Är du orolig eller har frågor tveka inte att höra av dig till oss! Vår lokalförening i Göteborg: **073-550 57 36**

goteborg@kris.a.se

www.kris.a.se

CAN.se

Centralförbundet för Alkohol- och Narkotikaupplysning. Samarbete mellan organisationer och myndigheter som vill samla droginformation på nätet på ett lättillgängligt sätt.

info@can.se

För dig som är barn eller ungdom

När du som barn eller ungdom känner att du behöver prata kan du alltid vända dig till elevhälsan på din skola. Om det inte känns rätt för dig så finns det fler verksamheter dit du kan vända dig för stöd och råd nedan;

Ungdomsmottagningen

Vi arbetar för ungdomar mellan 13-24 år. Välkomna att tala med oss om preventivmedel, könssjukdomar, underlivshälsa relationer, droger, sex eller nedstämdhet. Vi har tystnadsplikt och alla besök är kostnadsfria. Besöksadress: Strandvägen 23 A
010-473 38 20

Jourhavande kompis

Är en telefon- och chattjour som vänder sig till barn och ungdomar upp till 25 år. Genom jouten kan du prata om sorg, sex, ensamhet, oro, missbruk, din familj, betyg, ätstörningar ... eller kanske behövs bara en tröstande röst. Alla som svarar är unga, och du som ringer kan vara helt anonym. Kostnaden motsvarar ett lokalsamtal. De erbjuder också chattmöjlighet via deras hemsida. Vardagar 18.00-22.00, helger 14.00-18.00
020-222 44
www.rkuf.se

UMO.se

är en ungdomsmottagning på nätet för unga mellan 13 och 25 år. Här kan man hitta aktuell och kvalitetssäkrad information om sex, hälsa och relationer. Man kan även läsa information om UMO på många olika språk. Umo erbjuder och tjänster som gör att man kan ringa, mejla eller chatta. På hemsidan kan man läsa mer vart man kan vända sig.
www.umo.se

Youmo.se

Youmo.se är en sajt där delar av innehållet på UMO finns översatt till andra språk samt lättläst svenska. Youmo är för dig som är 13 till 20 år. Här finns information om kroppen, sex och hälsa. Du kan också läsa om jämställdhet, dina rättigheter och hur du kan få hjälp att må bra.

BUP Barn- och ungdomspsykiatrisk mottagning

Vi vänder oss till barn och ungdomar i åldrarna 0-18 år. Vår målsättning är att igenkänna, lindra, bota och förebygga psykisk sjukdom och störning, som utgör ett hinder för personlig funktion, tillväxt och mognad.
0303-24 10 32
Öppet: vardagar 8.00 - 16.30
Besöksadress: Strandtorget 3 i Stenungsund
psyk.bups.ksh@vgregion.se
Självservice med 1177 vårdguidens E-tjänst

Pelikanen

Pelikanen har stödgrupper för barn/unga i åldrarna 6-20 år i Stenungsunds kommun som har en eller flera vuxna i familjen med psykisk ohälsa, missbruk eller som har använt våld. Vi har även grupper för barn med separerade föräldrar. Allt är gratis! Vi har tystnadsplikt!

0303-660 34

www.pelikanen.se

RUS –

Riksförbundet ungdom för social hälsa

Är du en av alla de unga människor som mår psykiskt dåligt? Har du en kompis som inte trivs med livet? Har du frågor kring psykisk sjukdom eller social ohälsa, och undrar vart du ska vända dig för att få svar på dina frågor? Då kan RUS vara något för dig.

www.rus-riks.se

Unga KRIS

(Riksorganisationen Kriminellas Revansch I Samhället) är en organisation och en mötesplats för alla ungdomar mellan 13-25 år, dit du är välkommen även om du inte haft problem med droger eller brottslighet, vår grundidé är att hjälpa ungdomar på glid. Finns en lokal förening i Göteborg.

www.ungakris.se

Kuling

Att leva med en psykiskt sjuk mamma eller pappa är annorlunda. När någon i familjen blir psykiskt sjuk påverkar det hela familjen. Föräldrar som är psykiskt sjuka kan få svårt att ta hand om sina barn som de brukar. Du som barn eller tonåring kan behöva prata om det som är konstigt och som man kanske känner sig rädd för. På Kuling finns mycket information och möjligheter att få stöd och råd.

www.kuling.nu

Barnens Hjälptelefon - BRIS

Du som är under 18 år kan ringa till Bris för att få prata med en kurator om det du funderar mycket på eller det du behöver hjälp med. Numret är **116 111**. Telefonen är öppen 14-21 alla dagar. Det är gratis och du är självklart anonym om du vill! Om du inte känner för att ringa kan du istället skriva till BRIS-mejlen eller i BRIS-chatten som du finner på vår hemsida.

www.bris.se

Kränk.se

Har du blivit oschysst behandlad på nätet? Är det någon som har skrivit något nedsättande om dig på ett forum eller kanske lagt upp en bild på dig som du inte vill att andra ska se? Eller är du förälder till ett barn som råkat ut för något liknande? Den här webbplatsen är till för dig som känner att du blivit oschysst behandlad på Internet. Här får du råd om vad du kan göra för att lösa problemet.

www.kränkt.se

Rädda Barnens centrum

för barn ungdomar i kris. Vi arbetar med särskilt utsatta grupper av barn men tar aldrig över det ansvar som samhället har för vård och behandling. Vi försöker ge särskild uppmärksamhet till barn som utsatts för våld och övergrepp, flyktingbarn och deras familjer, barn och ungdomar som utsatts för hedersrelaterat våld och barn som på grund av ekonomiska skäl hamnar utanför. Vi finns även i Göteborg.

08-698 90 00

www.rb.se

Killfrågor - chattstöd på nätet

Är du glad, arg eller orolig över något? Killfrågor.se är för dig som ser dig som kille och är mellan 10 och 18 år. Här kan du chatta med en vuxen volontär om vad du vill. Du kan vara helt anonym och vi för inte vidare det du berättar. Chatten är öppen måndag, onsdag, torsdag och söndag mellan 19.00-21.00. Välkommen!
www.killfragor.se

Göteborgs Räddningsmission Solrosen

Stödjer alla barn och unga som har en familjemedlem i fängelse.

Andra Långgatan 29, vån 3, Göteborg.

031-712 12 00

info@raddningsmissionen.se

www.raddningsmissionen.se

Tjejjouren.se

Webbsidan där unga tjejer får stöd, peppning, kan ställa frågor och komma i kontakt med en tjejjour. På tjejjourerna finns jourtjejer som jobbar gratis med att chatta, maila och prata i telefon.

www.tjejjouren.se

Ungarelationer.se

Nationellt stöd och kunskapsbank för att motverka våld i ungas nära relationer. Den nationella stödlinjen vänder sig till barn och unga upp till 22 år oavsett kön och sexuell läggning. Stödet sker huvudsakligen via en rikstäckande chatt för att på så sätt skapa en lättillgänglighet och minska oron inför att våga ta en första kontakt. Stödlinjen kommer att vända sig till både den som utsätts och den som utsätter någon annan för våld.

Lockerroom.nu

Gruppchatt på lockerroom.nu med andra killar 15-19 år och en relationsexpert om livet, sex, porr och relationer. Eftersom chatten är 100% anonymt kan du vara 100% ärlig.

För dig som är kvinna

Krismottagningen för kvinnor

Behöver du någon att tala med för att finna din egen väg ur svårigheter och bekymmer i dina nära relationer? Vi har sträng sekretess och vi för inga journaler. Du tar själv kontakt med oss.

Gärdesvägen 12, Stenungsund

0303-73 90 00

Kvinnojouren, Stenungsund

Är du utsatt för våld eller hot om våld av din partner? Behöver du någon att tala med? På Kvinnojouren möter du enbart kvinnlig personal och ideella jourkvinor som kan ge dig råd och stöd. Du får vara anonym och blir inte registrerad hos någon myndighet.

0303-846 79

Telefontid: vardagar 8 -17

kvinnojouren.stenungsund@telia.com

www.kvinnojouren-stenungsund.se

Välj att sluta

Telefonlinjen för dig som riskerar att skada den du älskar

020-555 666

Kvinnofridslinjen

är en nationell stödtelefon för dig som utsatts för hot och fysiskt, psykiskt och sexuellt våld. Du som anhörig eller vän är också välkommen att ringa till oss. Vi har öppet dygnet runt och du ringer oss gratis oavsett var du bor. Ditt samtal syns inte på telefonräkningen. Vi har tystnadsplikt och du kan vara anonym. Vår uppgift är att lyssna och ge dig professionellt stöd. Hos oss kan du få praktiska råd så att du kan förändra din nuvarande situation och gå vidare.

020-50 50 50

www.kvinnofridslinjen.se

Barnmorskegruppen Stenungsund

Erbjuder mödrahälsovård, fosterdiagnostik, gynekologi och drop-in.

0303-38 58 00

Telefontid vardagar 8.30-10.00

www.barnmorskegruppen.se

Somaya Kvinno- och tjejjour

Somaya är en partipolitiskt och religiöst obunden ideell förening, med lång erfarenhet att skydda och frigöra individer från våld. Vi är sedan starten specialiserade på att skydda och stärka personer utsatta för hedersrelaterat våld och förtryck. Vi möter varje person med respekt, oavsett etnicitet, religion och utbildningsnivå.

020-81 82 83

www.somaya.se

Terrafem

Terrafem är en ideell organisation som arbetar för kvinnors och flickors rätt att leva utan mäns våld och dominans. Organisationen driver Sveriges enda riktäckande jourtelefon för kvinnor med utländsk härkomst. Terrafem driver även en juristjour och erbjuder tjejjusboende och stödlägenheter.

Jourtelefon: **020-5210 10**

www.terrafem.org

För dig som är man

Krismottagningen för män

Behöver du någon att tala med för att finna din egen väg ur svårigheter och bekymmer i dina nära relationer? Vi har sträng sekretess och vi för inga journaler. Du tar själv kontakt med oss.

Gärdesvägen 12, Stenungsund

0303-73 90 00

Mansjouren

Hit kan män ringa anonymt och tala med andra män kring frågor som rör mannens sexualitet och hans förhållande till sex och porr. Vi vill fungera som en första kontakt för män som funderar kring dessa frågor. Vi som svarar i telefonen är vanliga män och vi agerar som lyssnande medmänniskor med tystnadsplikt.

08-30 30 20

www.mansjouren.se

Rikskriscentrum

Rikskriscentrum är en riksorganisation som i huvudsak arbetar med män i kris och mäns våld mot kvinnor. Du kan också få kontakt här med något av riksorganisationens kriscentra.

www.rikskriscentrum.se

Välj att sluta

Telefonlinjen för dig som riskerar att skada den du älskar

020-555 666

För dig som har funderingar kring ätstörningar

Frisk och fri - Riksföreningen mot ätstörningar

Vårt syfte och verksamhet bygger på att sprida information och genomföra aktiviteter för att:

stödja personer med ätstörningar och deras närstående, arbeta förebyggande inom området, påverka för bättre vård.

www.friskfri.se

08-20 72 14

Föreningen SHEDO

En ideell förening vars syfte är att sprida kunskap om ätstörningar och självskadebeteende, ge stöd åt drabbade och anhöriga samt arbeta för bättre vård för dessa patientgrupper.

På hemsidan finns ett kontaktformulär, en självskadetchatt som är öppen tisdag, torsdag, lördag och söndag mellan 20.00-22.00.

info@shedo.se

jour@shedo.se

www.shedo.se

Ätstörning.se

Kunskapscenter för ätstörningar. Våra satsningar sker genom bland annat utbildning om ätstörningar för personer med ätstörningar och deras anhöriga.

www.atstorning.se

För dig som har funderingar kring kriminalitet

KRIS – Kriminellas Revansch I Samhället

Vi är en kamratförening bestående av före detta kriminella eller missbrukare som står för hederlighet, Drogfrihet, kamratskap och solidaritet. KRIS idé är att hjälpa människor som frisläpps från fängelse att hålla sig borta från kriminalitet och droger genom att erbjuda dem ett nytt hederligt och drogfritt socialt nätverk.

073-550 57 36

goteborg@kris.a.se

www.kris.a.se

Göteborgs Räddningsmission Solrosen

Stödjer alla barn och unga som har en familjemedlem i fängelse.

Andra Långgatan 29, vån 3, Göteborg.

031-712 12 00

info@raddningsmissionen.se

www.raddningsmissionen.se

Unga KRIS

(Riksorganisationen Kriminellas Revansch I Samhället) är en organisation och en mötesplats för alla ungdomar mellan 13-25 år, dit du är välkommen även om du inte haft problem med droger eller brottslighet, vår grundidé är att hjälpa ungdomar på glid. Finns en lokal förening i Göteborg.

ungakris@kris.a.se

www.ungakris.se

För dig som har funderingar kring missbruk

Vuxenenheten

På Vuxenenheten samordnas kommunens stöd för dig som är vuxen och som upplever att du har problem med alkohol och/eller droger. Du är välkommen att kontakta oss för råd om hur du kan komma vidare. Om du har frågor eller vill prata med någon om din situation är du välkommen att kontakta oss måndag-fredag mellan 09.00-10.00 via kommunens växel **0303-73 00 00**
www.stenungsund.se

Ungdomsmottagningen

Vi arbetar för ungdomar mellan 13-24 år. Välkomna att tala med oss om preventivmedel, könssjukdomar, underlivshälsa, relationer, droger, sex eller nedstämdhet. Vi har tystnadsplikt och alla besök är kostnadsfria. Besöksadress: Strandvägen 23 A
010-473 38 20

Anonyma Alkoholister

Alla som har en önskan att sluta dricka är välkomna att ringa. Vårt främsta syfte är att hålla oss nyktra och hjälpa andra alkoholister att uppnå nykterhet. Dagligen 11-13 samt 18-20 08-720 38 42
help@aa.se
www.aa.se

Vi finns även lokalt i Stenungsund och har öppna möten klockan 19.30 den första och sista tisdagen i månaden. Hasselbackevägen 48, Stenungsund (Hyresgästföreningens lokal)
08-720 38 42

Föräldraföreningen Mot Narkotika (FMN)

Har du missbruksproblem i din närhet? Tveka inte! Tag kontakt med FMN Göteborg för råd och stöd. Vi kan hjälpa alla som vill hjälpa sig själva. Vi erbjuder: Rådgivning, stödsamtal, självhjälpgrupper, föreläsningar, familjelivskurser, drogtester och motivationssamtal
031-12 89 01
info@fmngoteborg.com

Alkoholhjälpen

Det här är ett rum på Internet för dig som funderar på ditt eget eller någon annans drickande. Här finns mycket information och du kan testa dina alkoholvanor i Alkoholprofilen.
www.alkoholhjalpen.se

RFHL -

Riksförbundet för hjälp åt narkotika och läkemedelsberoende
Du som känner oro kring ditt eget eller någon närståendes bruk eller missbruk är välkommen att kontakta

oss. Du får vara anonym och vi för inga journaler.
RFHL-Göteborg stöttar och informerar om narkotika
och läkemedelsberoende.

031-82 51 91

kontakt@rfhl-goteborg.com

www.rfhl-goteborg.com

Dopingjouren

är en rikstäckande telefonrådgivning dit du kan ringa anonymt med dina frågor kring doping. Dopingjouren arbetar för att upptäcka, beskriva och förebygga doping i Sverige. Om du har frågor eller problem med doping kan du finna information på vår hemsida. Du är också välkommen att ringa oss.

020-546 987

www.dopingjouren.se

Mansjouren - stödtelefon för män

Människor behöver ibland någon att tala med. Det kan vara en kris av något slag eller ett problem som känns oöverkomligt. På mansjouren lyssnar vi utan att döma och ställer frågor när vi inte förstår.

08-30 30 20

www.mansjouren.se

Stödlinjen – först hjälpen vid spelberoende

Stödlinjen är en nationell stödinsats för personer som spelar om pengar och deras anhöriga. Även andra personer som har frågor kring spelberoende kan ringa linjen. Den som kontaktar oss via telefon, chatt eller webbformulär är anonym. Den främsta uppgiften är att ge råd och stöd till personer med spelberoende.

020-81 91 00 vardagar 9.00-21.00

www.stodlinjen.se

Spelberoendes förening i Göteborg

Spelberoende och deras anhöriga träffas och stödjer varandra i självhjälpgrupper som leds av resurspersoner med egen erfarenhet av spelmissbruk. Självhjälpsmötena är varje helgfri måndag och torsdag. Råd och stöd ges även genom enskilda samtal som man bokar genom att ringa växeln på **031-704 14 41** vardagar 9.00-17.00

goteborg@spelberoende.se

www.spelberoende.se

Alkohollinje.se

Alkohollinjen är till för dig som funderar över dina eller någon annans alkoholvanor. Rådgivning sker per telefon och är kostnadsfri. Du kan vara anonym.

020-84 44 48 måndag-torsdag 11.00-19.00 samt fredag 11.00-16.00

Testa dina alkoholvanor i Alkoholprofilen. www.alkoholhjalpen.se

Är du orolig för din drogkonsumtion?

Gör en egen test på: www.escreen.se

För dig som har funderingar kring sexuell hälsa

Noaks Ark

Till Noaks Ark kommer människor som lever med hiv, är närstående eller som har behov av att prata om hiv eller vill hivtesta sig. Vi erbjuder utbildning och information för yrkesgrupper och allmänhet.

070-432 82 73

saga.khaghani@noaksark.org

www.noaksark.org

RFSU

Om du haft osäkert sex eller känner dig osäker på om du fått någon könssjukdom eller inte, är det viktigt att du testar dig. På RFSUs hemsida samlar de information om vart du som både tjej/kvinna och kille/man kan söka dig för att få hjälp med testning.

www.rfsu.se

UMO.se

är en ungdomsmottagning på nätet för unga mellan 13 och 25 år. Här kan man hitta aktuell och kvalitetssäkrad information om sex, hälsa och relationer.

Man kan även läsa information om UMO på många olika språk. Du kan ringa, mejla eller chatta. På hemsidan kan man läsa mer vart man vända sig.

www.umo.se

Beställ klamydiatest och kolla ditt svar på nätet. Enkelt, gratis och med sekretess. www.klamydia.se

För dig som har funderingar kring sexuella övergrepp

HOPP - Riksorganisationen mot sexuella övergrepp

Har du själv varit utsatt och behöver någon att tala med, eller är du orolig för ditt barn eller någon annan närstående? Har du frågor eller funderingar om sexuella övergrepp?

0761-99 93 43

info@hopp.org

www.hopp.org

Rädda Barnens centrum för stöd och behandling

för barn ungdomar i kris. Vi försöker ge särskild uppmärksamhet till barn som utsatts för våld och övergrepp, flyktingbarn och deras familjer, barn och ungdomar som utsatts för hedersrelaterat våld och barn som på grund av ekonomiska skäl hamnar utanför. Vi finns även i Göteborg.

08-698 90 00.

www.rb.se

Rise

Riksförening mot incest och andra sexuella övergrepp i barndomen, är en ideell förening som startade 1981. Vi erbjuder stöd till vuxna som har utsatts för sexuella övergrepp i barndomen.

08-696 00 95

stod@rise-sverige.se

www.rise-sverige.se

För dig som är hbtq (homo-, bi-, trans- och/eller queer)

Transformerering.se

Här hittar du bland annat information om trans, sex och relationer samt hur den könsbekräftande vården fungerar.

trans@rfslungdom.se

www.transformering.se

RFSL

RFSL, Riksförbundet för homosexuellas, bisexuellas, transpersoners och queeras rättigheter, och målsättning för förbundet är att samma rättigheter, möjligheter och skyldigheter ska gälla för hbtq-personer som för alla andra i samhället.

08-501 62 900

forbund@rfsl.se

www.rfsl.se

RFSL Ungdom

RFSL Ungdom är ungdomförbundet för homosexuellas, bisexuellas, transpersoners och rättigheter. RFSL

08-50 162 940

info@rfslungdom.se

www.rfslungdom.se

För dig som är brottsoffer/utsatt för våld i nära relationer

Är du utsatt för våld eller känner dig hotad? Då kan du vända dig till skolpersonalen, vården eller socialtjänsten där du bor. Eller till någon frivilligorganisation som kan hjälpa.

Brottsofferjouren i Kungälv - Stenungsund - Orust - Tjörn

Brottsofferjouren ger stöd till brottsutsatta, vittnen, anhöriga, och även till den som inte vet om det som hänt är ett brott. Du behöver inte ha polisanmält för att få stöd. Allt vårt stöd är gratis. Kontakten med brottsofferjouren är kostnadsfri och stödpersonerna

har tystnadsplikt. Du når oss via telefon eller mail.

0303-17 709

info@kungalv.boj.se

www.kungalv.boj.se

RFSL:s Stödmottagning

Målgruppen är hbtq-personer som blivit utsatta för kränkningar, hot och våld. Ibland handlar det om brottsliga handlingar, men det behöver inte göra det. Även anhöriga och vänner till våldsutsatta hbtq-personer är välkomna samt personer som i sitt yrke möter utsatta hbtq-personer.

020-34 13 16

stod@rfsl.se

www.rfsl.se/brottsoffer

Kvinnofridslinjen

är en nationell stödtelefon för dig som utsatts för hot och fysiskt, psykiskt och sexuellt våld. Du som anhörig eller vän är också välkommen att ringa till oss. Vi har öppet dygnet runt och du ringer oss gratis oavsett var du bor. Ditt samtal syns inte på telefonräkningen. Vi har tystnadsplikt och du kan vara anonym. Vår uppgift är att lyssna och ge dig professionellt stöd. Hos oss kan du få praktiska råd så att du kan förändra din nuvarande situation och gå vidare.

020-50 50 50

www.kvinnofridslinjen.se

Hedersförtryck.se

Känner du en oro för att åka utomlands? Känner du dig pressad att göra saker som du egentligen inte vill? Känner du att du inte har samma frihet som andra i din egen ålder? Känner du dig hotad? Är du utsatt för våld eller kränkningar? Är du utsatt kan du läsa om olika stödinsatser här.

www.hedersfortryck.se

Polisen

Hela landet i icke brådskande ärenden. I Stenungsund finner du oss på Västanvindsgatan 4

114 14

www.polisen.se

Kvinnojouren, Stenungsund

Är du utsatt för våld eller hot om våld av din partner? Behöver du någon att tala med? På Kvinnojouren möter du enbart kvinnlig personal och ideella jourkvinnor som kan ge dig råd och stöd. Du får vara anonym och blir inte registrerad hos någon myndighet.

0303-846 79

Telefontid: vardagar 8 -17

kvinnojouren.stenungsund@telia.com

www.kvinnojouren-stenungsund.se

Heder.nu

Har sammanställt vart du kan vända dig till om du har utsatts för brott, hot, förtryck. För att få mer information om vart du kan vända dig besök deras hemsida.

www.heder.nu

Terrafem

Terrafem är en ideell organisation som arbetar för kvinnors och flickors rätt att leva utan mäns våld och dominans. Organisationen driver Sveriges enda riktäckande jourtelefon för kvinnor med utländsk härkomst. Terrafem driver även en juristjour och erbjuder tjejhushållning och stödlägenheter.

Jourtelefon **020-52 10 10**

www.terrafem.org

Systerjouren Somaya

Somaya är en politiskt och religiös obunden ideell förening med längst erfarenheter i Sverige att arbeta med våldsutsatta kvinnor med utländsk bakgrund och/eller muslimsk identitet. Vi talar många språk. Vi möter varje kvinna med respekt, oavsett etnicitet, oavsett religion, oavsett utbildningsnivå. Vi arbetar för att varje kvinna själv äger makten över sitt liv.

020-81 82 83

www.somaya.se

För dig som är adopterad

Adoptionscentrum

För många adopterade blir frågor och tankar om ursprung och identitet viktigt under något skede i livet. En del väljer att söka sina rötter eller att göra en återresa. Andra har kanske främst behov av ett professionellt samtal.

08-587 499 00

info.adoptionscentrum.se

www.adoptionscentrum.se

För dig som behöver ekonomisk/ juridisk rådgivning

Konsumentvägledning

Konsumentkontoret ger kostnadsfri service till invånare i Stenungsund, Tjörn, Orust och Lilla Edet när det gäller information och hjälp före köp av varor och tjänster samt råd och vägledning vid reklamationer. Konsumentkontoret erbjuder också hjälp med upprättande av hushållsbudget samt stöd och hjälp vid skuldsanering.

0303-73 00 00

konsument@stenungsund.se

www.stenungsund.se/konsumentkontor

Budget och skuldrådgivning

Går din ekonomi inte ihop? Kommunens budget- och skuldrådgivare ger dig råd och stöd på vägen mot en lösning på din situation. Du når oss via kommunens växel **0303-73 00 00**

Telefontid:

Måndagar: 8.30-9.30 samt 15-16

Tisdag - torsdag: 8.30-9.30

Försörjningsstöd

Försörjningsstödsenhetens huvudsakliga arbetsuppgifter är att bedöma rätten till försörjningsstöd och annat bistånd enligt socialtjänstlagen. Enheten ska bistå och vägleda enskilda i samhällssystemet samt hjälpa enskilda att hitta vägar till egen försörjning och hjälpa dem att bli medveten om sina egna resurser.

Telefontid: vardagar: 8.30-9.30

0303-73 87 77

God man, förvaltare, förmyndare

För den som på grund av sjukdom, funktionsnedsättning eller ålder inte kan hantera sin ekonomi och vardag då kan man ansöka om god man eller förvaltare. För barn som saknar vårdnadshavare utses förmyndare.

0303 -73 00 00

För dig som behöver hjälp och stöd med din dagliga livsföring

Hemtjänsten

Om du har svårt att klara dig själv i ditt hem kan du ansöka om hemtjänst. Stödet från hemtjänsten ska hjälpa dig till ett så självständigt liv som möjligt, så att du kan bo kvar hemma så länge du önskar. Du kan få stöd från hemtjänsten dygnet runt. I verksamhetsområdet ingår hemtjänst, trygghetstelefon, avlösning för anhörig, dagverksamhet samt korttidsenhet. Om du själv eller någon anhörig vill ansöka om hemtjänst vänd dig då till någon av våra biståndsbedömare via kommunens växel **0303-73 00 00**

Hemsjukvården

Om du på grund av sjukdom eller funktionsnedsättning inte kan ta dig till din vårdcentral kan du ha rätt till den kommunala hemsjukvården.

Vårdbehovet prövas individuellt och planeras i samråd med den enskilde, närstående och hemsjukvården. Arbetet i hemsjukvården regleras i hälso- och sjukvårdslagen.

Om du har behov av hemsjukvård kan du vända dig till kommunens medicinskt ansvariga sjuksköterska via kommunens växel **0303-73 00 00**

Funktionsnedsättning

Kommunen erbjuder olika former av stöd och service till dig som på grund av funktionsnedsättning har svårigheter att klara ditt dagliga liv. Syftet med stödet är att stärka dina möjligheter att leva ett aktivt och självständigt liv. Stöd och service finns bland annat i form av personlig assistans, boendestöd, bostad med särskild service och daglig verksamhet.

0303-73 00 00

Boendestöd

Är en insats för dig som bor i egen bostad men som är i behov av stöd för att klara ditt boende och vardagslivet. Boendestödet innebär att du kan få stöd med att planera och genomföra olika praktiska göromål så som att handla, tvätta och städa. Du kan även få stöd i att ta kontakt med olika myndigheter. Du kommer i kontakt med biståndsenheten via kommunens växel

0303-73 00 00

Självhjälp på vägen

Är en hemsida som tagits fram för att ge en bättre förståelse för neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.
www.sjalvhalppavagen.se

Växel: 0303-73 00 00
Fax: 0303-73 82 35

Besöksadress:
Strandvägen 15
444 31 Stenungsund

www.stenungsund.se



**Stenungsunds
kommun**